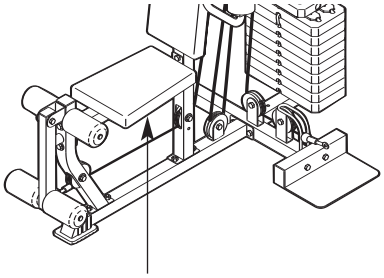
WEIDER® 8970

Núm. de Modelo WEEVSY10230
Núm. de Serie_____

(Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencia.)



Etiqueta con el Número de Serie

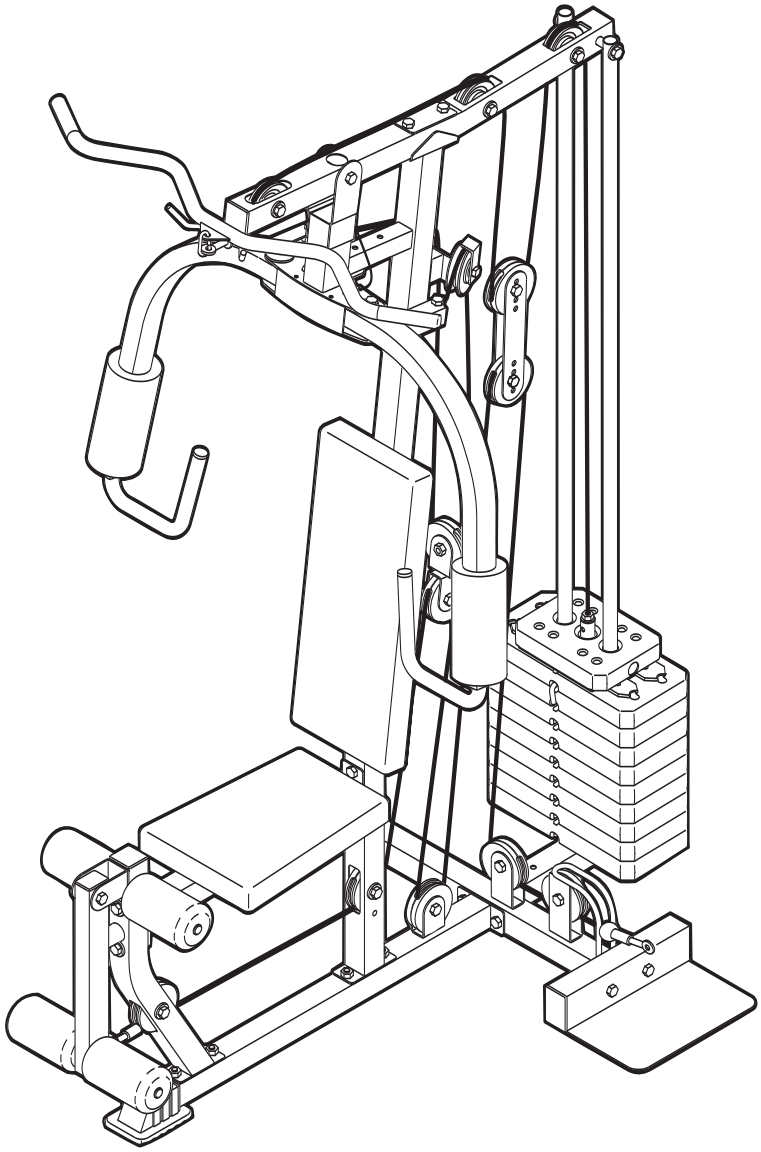
¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

△PRECAUCIÓN:

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias y precauciones importantes de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



Página de internet

www.iconeurope.com

CONTENIDO

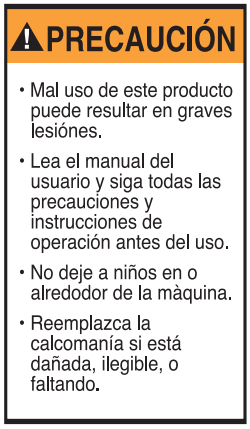
COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS 2
PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 4
MONTAJE 5
AJUSTE 15
TABLA DE RESISTENCIA DE PESO 16
DIAGRAMA DE CABLES 17
GUÍAS DE EJERCICIO 18
COMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . .Contraportada

Nota: En la parte central de este manual se encuentran una TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS y una LISTA DE PIEZAS/DIBUJO DE LAS PIEZAS. Retíre una TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS y una LISTA DE PIEZAS/DIBUJO DE LAS PIEZAS antes de empezar el montaje.

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS

Las calcomanías que se muestran abajo se han colocado en cinco lugares que se muestran en la sistema de entrenamiento muestran en la pagina 4. Localice las calcomanías de advertencia indicadas, en la sistema de entrenamiento. Nota que el texto en las calcomanías de advertencia están en inglés. Saque las calcomanías que están en español, presione las calcomanías de advertencia de tal manera que cubran la que están en inglés.

Si la calcomanía se pierde, o si no está legible, póngase en contacto con el establecimiento donde compró su sistema de entrenamiento para solicitar una reposición sin costo. Aplique la calcomanía en el lugar que se muestra.


PRECAUCIÓN
• Mal uso de este producto puede resultar en graves lesiónes.
• Lea el manual del usuario y siga todas las precauciones y instrucciones de operación antes del uso.
• No deje a niños en o alredodor de la màquina.
• Reemplazca la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.

Calcomanía 1

Calcomanía 2

WARNING
This equipment is not to be used by more than one person at a time.
WARNUNG
Erlauben Sie niemals mehr als einer Person die Benutzung des Gerätes.
ATTENTION
Cet appareil ne doit être utilisé que par une personne à la fois.
ATTENZIONE
Non permettere a più di una persona alla volta di usare questo equipaggiamento.
PRECAUCIÓN
Èste equipo no debe ser utilizado por más de una persona al mismo tiempo.

Calcomanía 3

WEIDER es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

△ AVISO: Para reducir el riesgo de lesiones serias, antes de usar el sistema de entrenamiento, lea las siguientes precauciones importantes.

1. **Antes de usar el sistema de entrenamiento lea todas las instrucciones en este manual del usuario y en la literatura que se acompaña. Use el sistema de entrenamiento solamente como se describe en este manual.**

2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios del sistema de entrenamiento estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones necesarias.**

3. **El sistema de entrenamiento está diseñada para uso en casa solamente. No use el sistema de entrenamiento en ningún lugar comercial, de renta o institucional.**

4. **Use el sistema de entrenamiento solamente en una superficie a nivel. Para protección, cubra el piso debajo del sistema de entrenamiento.**

5. **Revise y apriete todas las piezas cada vez que use el sistema de entrenamiento. Reemplace inmediatamente cualquier pieza que esté desgastada.**

6. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejas del sistema de entrenamiento.**

7. **Mantenga las manos y los pies retirados de las piezas móviles del sistema.**

8. **Siempre use calzado de atletismo para protección de sus pies.**

9. **El sistema de entrenamiento no se debe usar de personas que pesen más de 135 kg.**

10. **Nunca suelte el brazo de prensa, los brazos de mariposa, la palanca para las piernas, la barra lateral, o el manubrio mientras que las pesas se alcen; las pesas caerán con gran fuerza.**

11. **Asegúrese de que los cables permanezcan en las poleas todo el tiempo. Si los cables se atoran mientras usted esté haciendo ejercicio, deténgase inmediatamente y asegúrese de que los cables estén en los canales de todas las poleas.**

12. **Siempre manténgase parado en la plataforma para los pies cuando esté haciendo cualquier ejercicio que pueda causar que el sistema de entrenamiento, se vuelque.**

13. ***Siempre desacople la barra horizontal del* sis*tema de entrenamiento*, *si está haciendo un ejercicio que no requiere de esta barra horizontal.***

14. **Si durante el ejercicio usted siente alguno dolor o se marea, deténgase inmediatamente y descanse.**

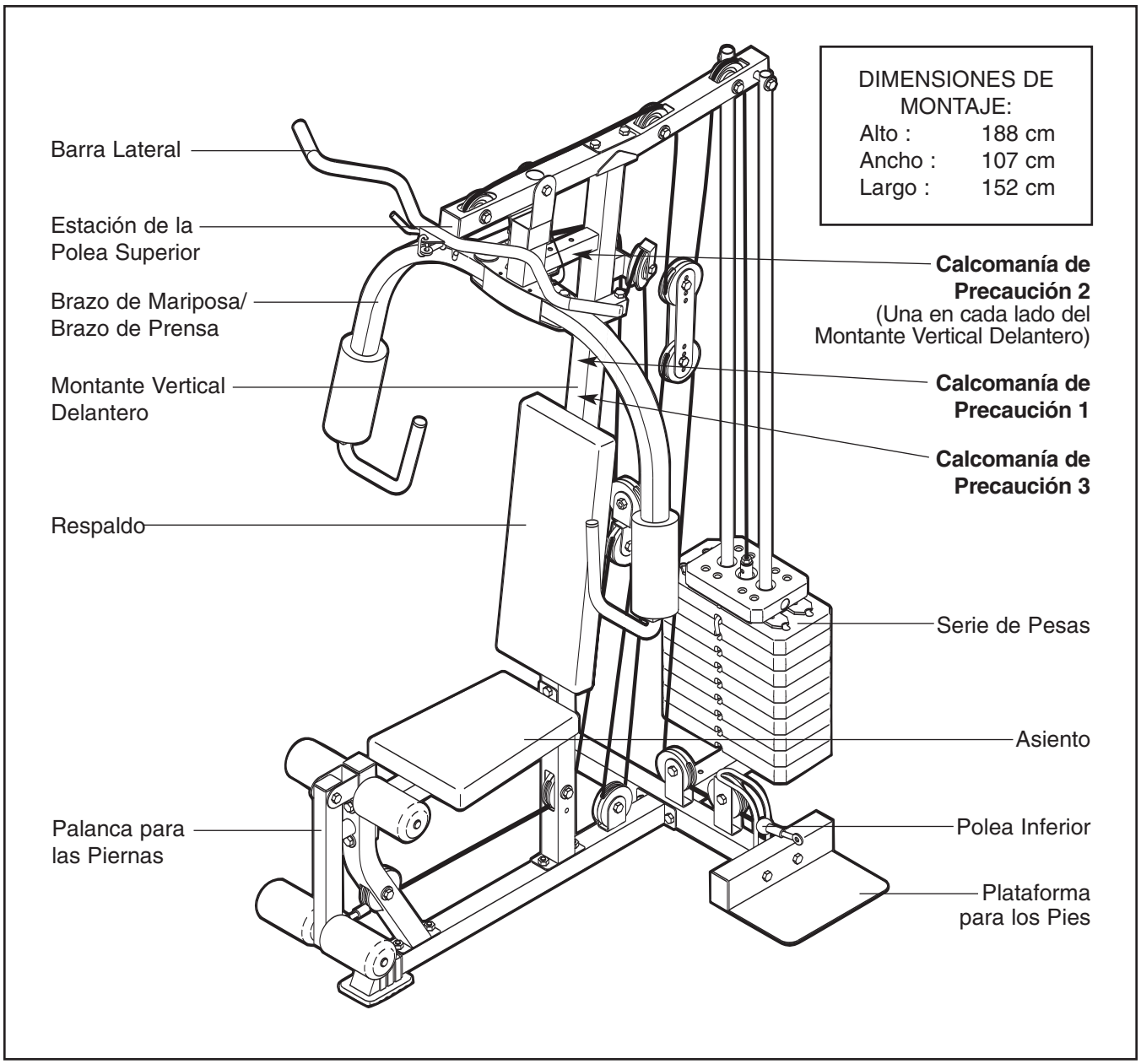
△ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o personas que han tenido problemas previos de salud. ICON no asume responsabilidad por lesiones personales o daño a propiedades sufrido por o a causa del uso de este producto.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el versátil WEIDER® 8970 sistema de entrenamiento. El sistema de entrenamiento ofrece una impresionante combinación de estaciones de peso que han sido diseñadas para cada grupo de músculos de su cuerpo. Ya que su meta sea entonar su cuerpo, desarrollar dramáticamente la fuerza y tamaño de sus músculos, o mejorar su sistema cardiovascular, el sistema de entrenamiento le ayudará a alcanzar los resultados específicos que usted quiera.

Para su beneficio, lea cuidadosamente este manual antes de usar el sistema de entrenamiento. Si usted tiene preguntas adicionales, comuniques con la tienda donde hizo la compra de este producto. Note el número de modelo y de serie. El número del modelo es WEEVSY10230. El número de serie se puede encontrar en una etiqueta pegada al sistema de entrenamiento (vea la portada de este manual del usuario).

Antes de seguir adelante, por favor revise el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas que están identificadas.



MONTAJE

Facilite el Proceso para sí Mismo

Todo en este manual está diseñado para asegurar que el sistema de entrenamiento se pueda ensamblar exitosamente por cualquier persona. Sin embargo, es importante reconocer que el sistema de entrenamiento tiene muchas piezas y que el proceso del montaje tomará tiempo. El montaje le irá más suavemente si apartar suficiente tiempo.

Antes de empezar a ensamblar, lea cuidadosamente la siguiente información e instrucciones:

- Montaje requiere dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y retire los materiales de empaque. No deseche los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.
- Apriete todas las piezas a medida que las ensambla, a menos que se dé instrucciones en otro sentido.
- A medida que ensamble el sistema de entrenamiento, asegúrese que todas las piezas estén orientadas como se muestra en los dibujos.
- Para identificar las piezas pequeñas, use la TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS.

El montaje requiere la llave "L" incluida y las siguientes herramientas (no incluidas):

- **dos llaves de ajuste**
- **un martillo de hule**
- **un desarmador estandarte**
- **un destornillador de estrella**
- **lubricante, como grasa o vaselina, y también se necesitará agua jabonosa**

El montaje será mas apropiado si cuenta con las siguientes herramientas: un juego de conexiones para dados, un juego de llaves de extremos cerrados (de estrías) o de extremos abiertos (españolas), o un juego de llaves de matraca.

MONTAJE DEL MARCO

1. **Antes de comenzar el montaje, asegúrese que ha leído y entendido la información en el recuadro de arriba.**

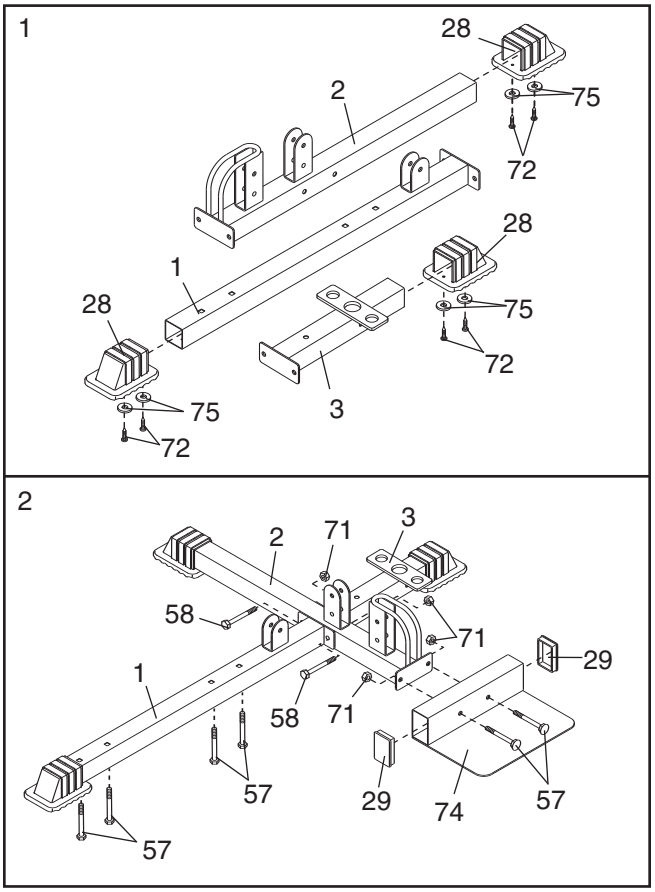
   Presione las tres Tapas de la Base (28) en los extremos de la Base Delantera (1), la Base Central (2), y la Base Trasera (3). Asegure las Tapas de la Base con seis Tornillos de M4 x 20mm (72) y seis Arandelas de M5 (75).

2. Presione dos Tapas Internas de 50mm x 75mm (29) en los costados de la Placa para los Pies (74).

   Una la Placa para los Pies (74) con la Base Central (2) con dos Pernos de Porte de M10 x 65mm (57) y dos Contratuercas de Nylon de M10 (71).

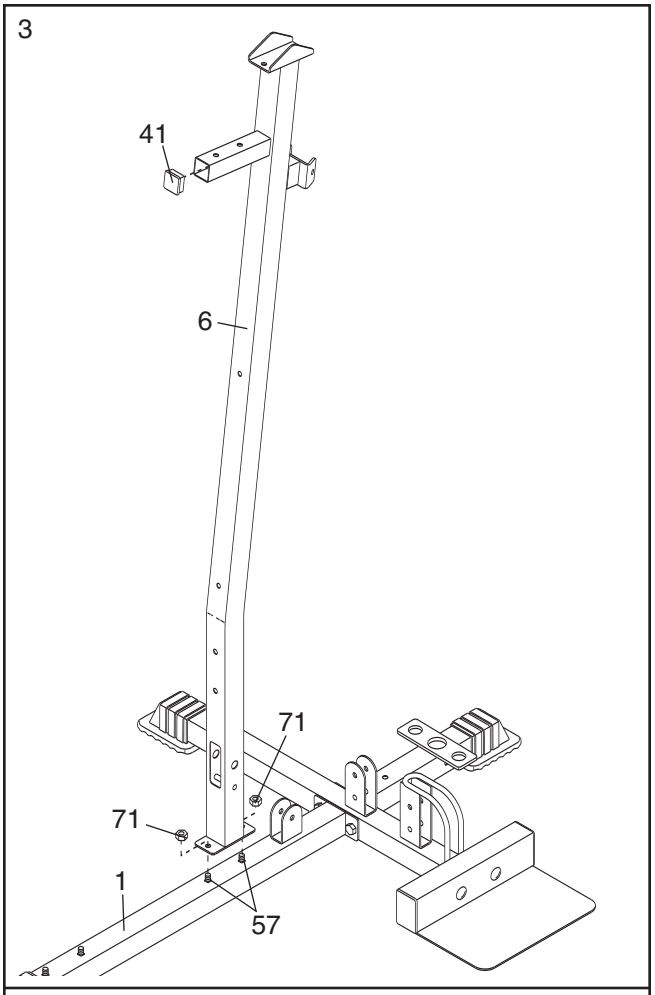
   Una la Base Delantera (1) y la Base Trasera (3) a la Base Central (2) con dos Pernos de M10 x 70mm (58) y dos Contratuercas de Nylon de M10 (71). **Todavía no apriete las Contratuercas.**

   Inserte cuatro Pernos de Porte de M10 x 65mm (57) hacia arriba por la Base Delantera (1).



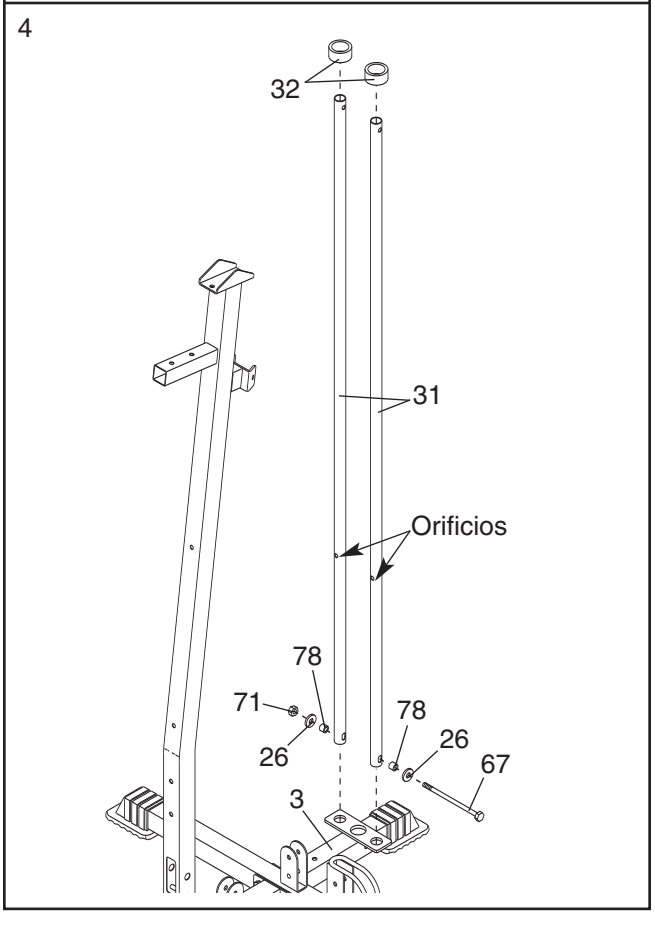
3. Presione una Tapa Interna Cuadrada de 38mm (41) en el tubo en la Montante Vertical Delantero (6).

   Una el Montante Vertical Delantero (6) a la Base Delantera (1) con los dos Pernos de Porte de M10 x 65mm (57) indicados y las dos Contratuercas de Nylon de M10 (71). **Todavía no apriete las Contratuercas de Nylon.**



4. Inserte las dos Guías de Pesas (31) dentro de los orificios indicados en la Base (3) y asegúrelos con un Perno de M10 x 155mm (67), dos Arandelas de M10 (26), dos Espaciadores de 19mm (78), y una Contratuerca de Nylon de M10 (71). **Asegúrese que los orificios en la Guía de Pesas estén más cerca de la superficie inferior. Todavía no apriete las Contratuercas de Nylon.**

   Deslice dos Parachoques de Pesas (32) a las Guías de Pesas (31).

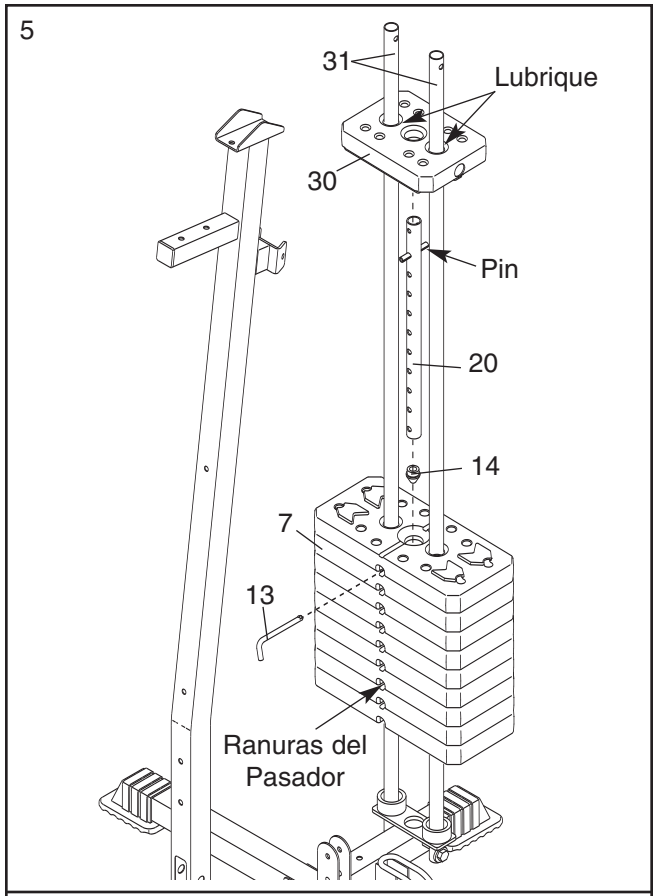


5. Deslice nueve Pesas (7) a las Guías de Pesas (31). **Asegúrese que las ranuras del pasador estén en el lado que se muestra.**

   Presione el Parachoques del Tubo de Pesas (14) en el Tubo de Pesas (20). Inserte el Tubo de Pesas en el montón de Pesas (7).

   Lubrique los orificios en la Pesa Superior (30) con grasa. Deslice la Pesa Superior a las Guías de Pesas (31). **Asegúrese que el pasador en el Tubo de Pesas (20) descanse en la ranura en la parte inferior de la Pesa Superior.**

   Inserte el Pasador de Pesas (13) en el montón de Pesas (7).

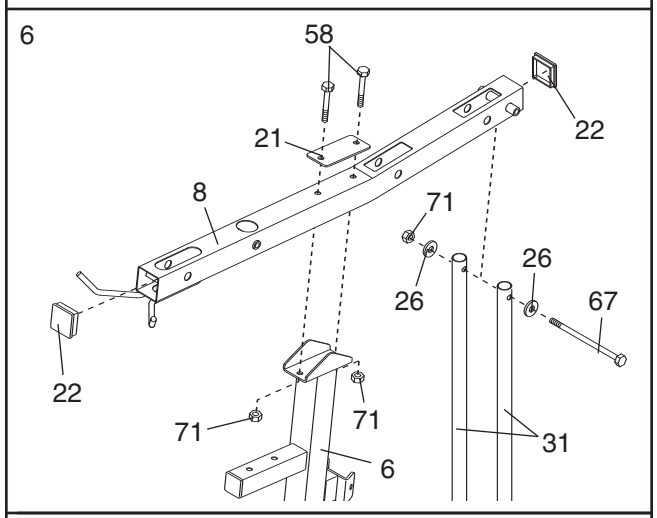


6. Presione dos Tapas Internas Cuadradas de 50mm (22) en el extremo del Marco Superior (8).

   Conecte el Marco Superior (8) al Montante Vertical Delantero (6) con dos Pernos de M10 x 70mm (58), la Placa de Soporte de 90mm (21) y dos Contratuercas de Nylon de M10 (71).

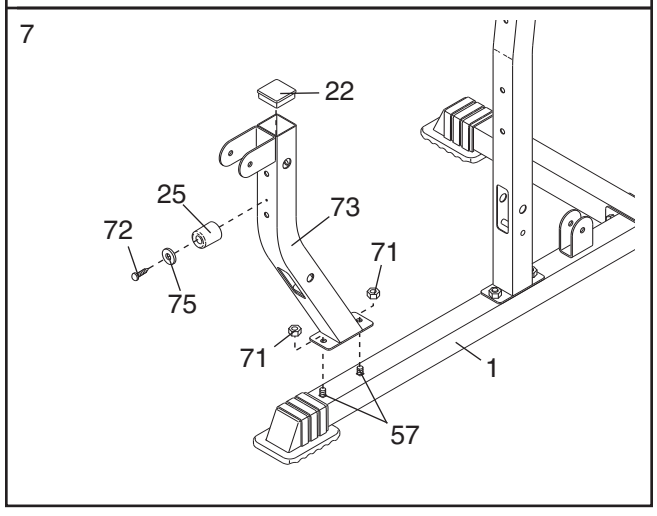
   Una las Guías de Pesas (31) al Marco Superior (8) con in Perno de M10 x 155mm (67), dos Arandelas de M10 (26) y una Contratuerca de Nylon de M10 (71).

   No apriete las Contratuercas de Nylon de M10 todavía.



7. Presione un Tapa Interior Cuadrada de 50mm (22) en el Montante Vertical del Asiento (73). Una el Parachoques (25) al Montante Vertical del Asiento con un Tornillo de M4 x 20mm (72) y una Arandela de M5 (75).

   Una el Montante Vertical del Asiento (73) a la Base Delantera (1) con los dos Pernos de Porte de M10 x 65mm indicados (57) y dos Tuercas de Seguridad de Nylon de M10 (71). **No apriete las Contratuercas todavía.**



8. Conecte el Marco del Asiento (5) al Montante Vertical Delantero (6) con un Perno de M10 x 70mm (58), un Perno de M10 x 77mm (60), tres Arandelas de M10 (26), y dos Contratuercas de Nylon de M10 (71). **No apriete demasiado la Contratuerca de Nylon sobre el Perno de M10 x 77mm; se agregará un cable a este perno en el paso 23.**

   Conecte el Marco del Asiento (5) al Montante Vertical del Asiento (73) con dos Pernos de M10 x 70mm (58), dos Arandelas de M10 (26), y dos Contratuercas de Nylon de M10 (71).

   Apriete las Contratuercas de Nylon de M10 (71) que se usaron en los pasos 1–8.

MONTAJE DEL BRAZO

9. Presione una Tapa Interior Cuadrada de 50mm (22) en el Marco de Mariposa (9).

   Lubrique un Perno de M10 x 77mm (60) con grasa. Una el Marco de Mariposa (9) al Marco Superior (8) con el Perno y una Contratuerca de Nylon de M10 (71). **No sobre apriete la Contratuerca de Nylon; tiene que ser fácil pivotar el Marco de Mariposa.**

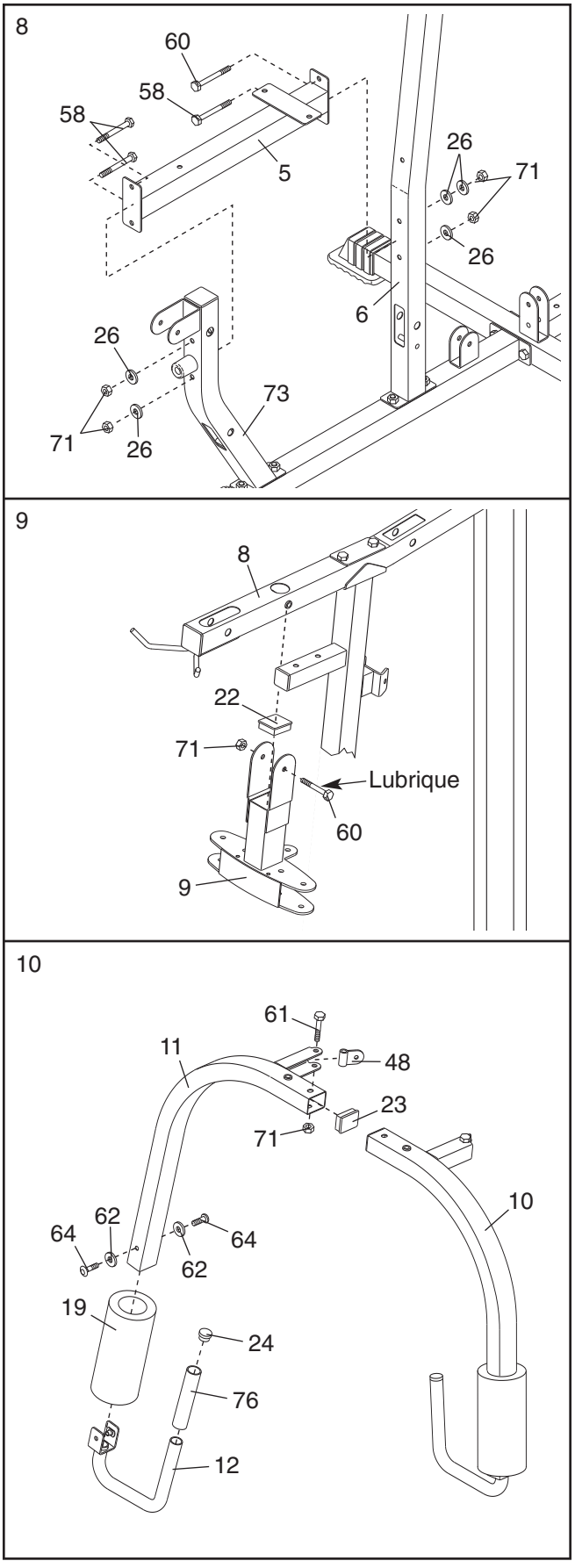
10. Presione una Tapa Interna de 40mm x 50mm (23) en el extremo indicado del Brazo de Mariposa Derecho (11). Humedezca el extremo inferior del Brazo con agua con jabón. Deslice una Almohadilla de Espuma Grande (19) en el Brazo.

    Agregue un Sujetador de Pivote (48) al Brazo de Mariposa Derecho (11) con un Perno de M10 x 53mm (61) y una Contratuerca de Nylon de M10 (71). **No sobre apriete la Contratuerca de Nylon; tiene que ser fácil pivotar el Sujetador de Pivote.**

    Deslice un Manubrio de Espuma (76) en el Manubrio de Mariposa (12). Presione una Tapa Interior Redonda de 31mm (24) en el Manubrio de Mariposa. Agregue el Manubrio de Mariposa al Brazo de Mariposa Derecho (11) con dos Pernos Hexagonal de M8 x 15mm (64) y dos Arandelas de M8 (62).

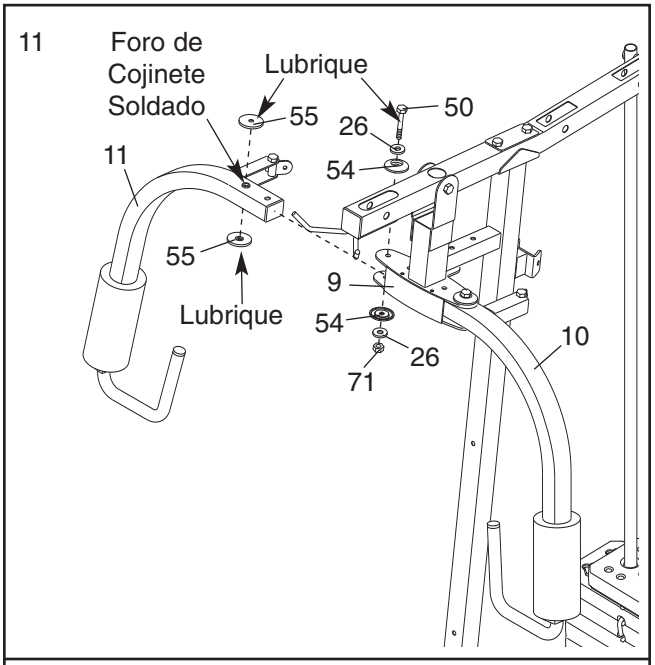
    Deslice la Almohadilla de Espuma Grande (19) hacia abajo de manera que la parte inferior de la Almohadilla de Espuma quede al nivel la parte inferior del Brazo de Mariposa Derecho (11).

    Repita este paso con el Brazo de Mariposa Izquierdo (10).



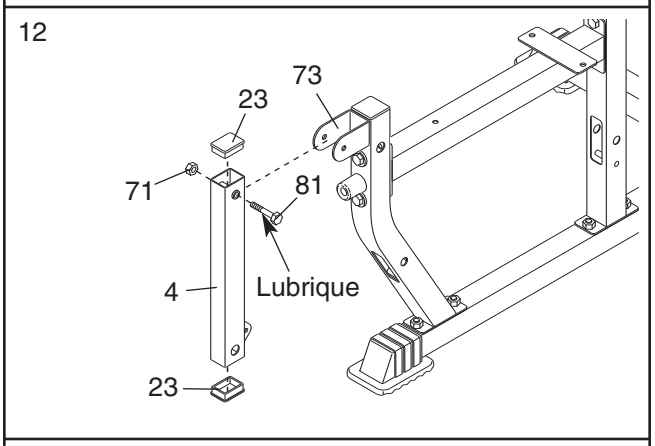
11. Lubrique un Perno Hexagonal de M10 x 80mm (50) y ambos lados de las Arandelas Plásticas (55) con grasa. Una el Brazo de Mariposa Derecho (11) con el Marco de Mariposa (9) con el Perno, las dos Arandela Plásticas, dos Tapas de Mariposa (54), dos Arandelas de M10 (26), y una Contratuerca de Nylon de M10 (71). **No sobre apriete la Contratuerca de Nylon; tiene que ser fácil pivotar el Marco de Mariposa. Asegúrese que los lados con muescas de las Arandelas Plásticas queden sobre el foro de cojinete soldado en el Brazo de Mariposa.**

    Repita este paso con el Brazo de Mariposa Izquierdo (10).



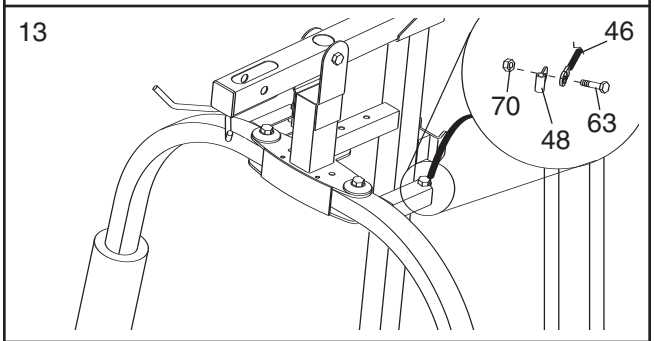
12. Presione dos Tapas Internas de 40mm x 50mm (23) en los extremos de la Palanca para las Piernas (4).

    Lubrique un Perno de M10 x 65mm (81) con grasa. Agregue la Palanca para las Piernas (4) al Montante Vertical del Asiento (73) con el Perno y una Contratuerca de Nylon de M10 (71). **No sobre apriete la Contratuerca de Nylon; tiene que ser fácil pivotar la Palanca para las Piernas.**

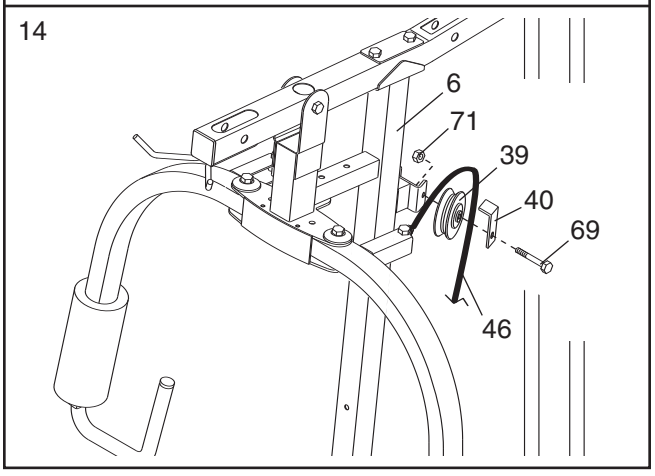


MONTAJE DEL CABLES

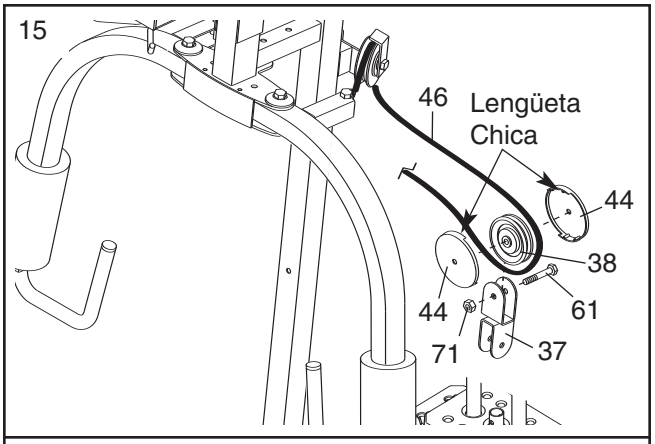
13. **Ubique el Cable de Mariposa (55).** Una el Cable indicado al Pasador de Pivote (48) con un Perno de Hombro de M8 x 27mm (63) y una Contratuerca de Nylon de M8 (70).



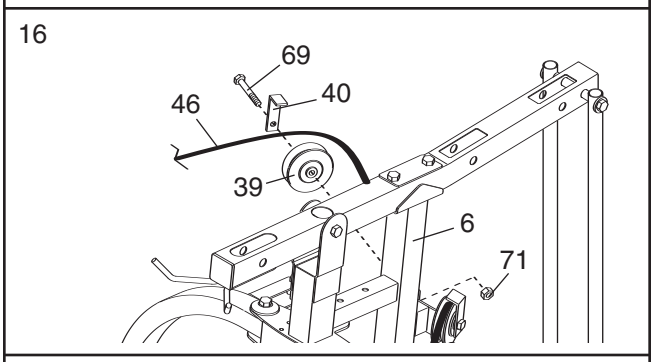
14. Envuelva el Cable de Mariposa (46) sobre la Polea “V” (39). Una la Polea “V” y una Trampa de Cable Largo (40) con el pasador sobre el Montante Vertical Delantero (6) con un Perno de M10 x 57mm (69) y una Contratuerca de Nylon de M10 (71). **Asegúrese que la Trampa del Cable esté orientada para sostener el Cable en la ranura de la Polea.**



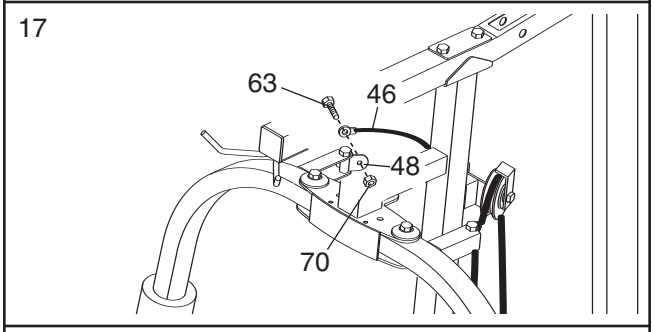
15. Envuelva el Cable de Mariposa (46) bajo una Polea de 90mm (38). Una la Polea y un par de Cubiertas de la Polea (44) al Pasador “U” Doble (37) con un Perno de M10 x 53mm (61) y una Contratuerca de Nylon de M10 (71). **Asegúrese que las lengüetas pequeñas en las Cubiertas de Poleas estén arriba.**



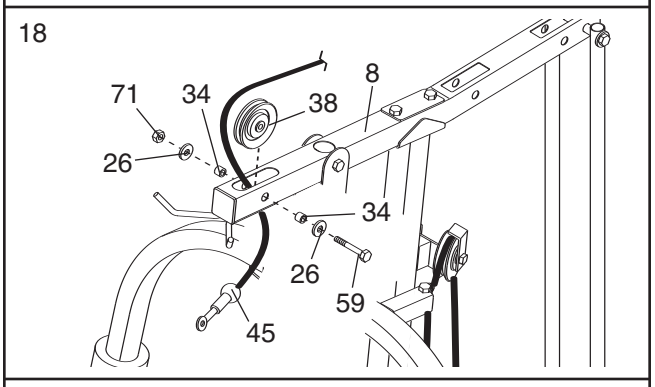
16. Envuelva el Cable de Mariposa (46) sobre una Polea en “V” (39). Una la Polea en “V” y una Trampa del Cable Largo (40) al Pasador en el Montante Vertical Delantero (6) con un Perno de M10 x 57mm (69) y una Contratuerca de Nylon de M10 (71). **Asegúrese que la Trampa del Cable esté orientada para sostener el Cable en la ranura de la Polea.**



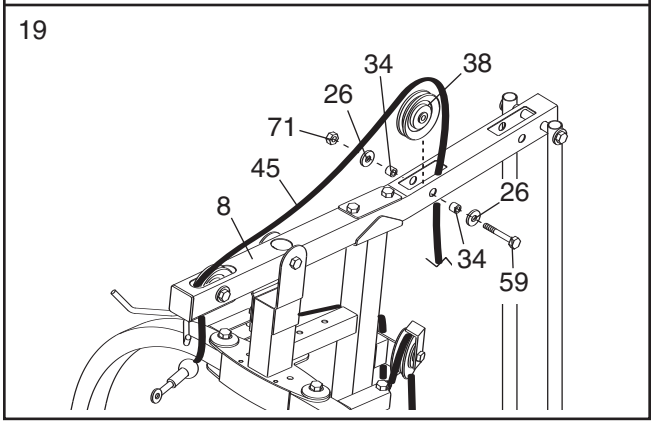
17. Una el Cable de Mariposa (46) con el Pasador de Pivote indicado (48) con un Perno de Hombro de M8 x 27mm (63) y una Contratuerca de Nylon de M8 (70).



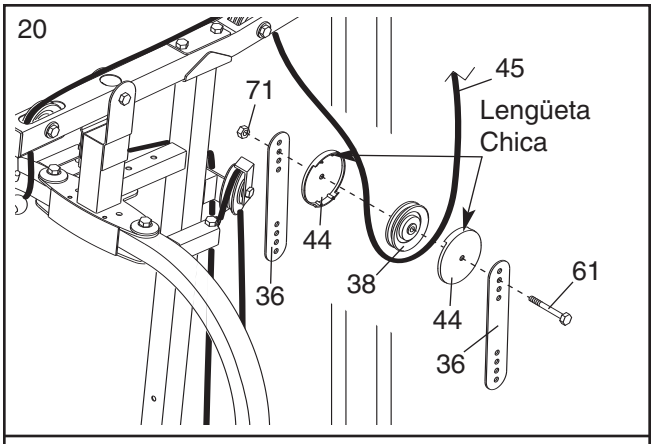
18. **Ubique el Cable Superior (45).** Dirija el extremo de perno del Cable hacia arriba por el Marco Superior (8) y sobre la Polea de 90mm (38). Conecte la Polea dentro del Marco Superior con un Perno de M10 x 68mm (59), dos Arandelas de M10 (26), dos Espaciadores de 13mm (34), y una Contratuerca de Nylon de M10 (71).



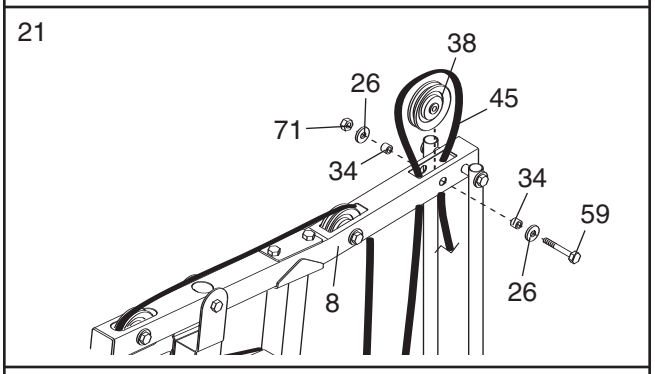
19. Envuelva el Cable Superior (45) sobre una Polea de 90mm (38). Conecte la Polea dentro del Marco Superior (8) con un Perno de M10 x 68mm (59), dos Arandelas de M10 (26), dos Espaciadores de 13mm (34), y una Contratuerca de Nylon de M10 (71).



20. Envuelva el Cable Superior (45) por debajo de un Polea de 90mm (38). Conecte la Polea y un par de Cubiertas de la Polea (44) al segundo juego de orificios desde arriba del par de Placas de las Poleas (36) con un Perno de M10 x 53mm (61) y una Contratuerca de Nylon de M10 (71). **Asegúrese que las lengüetas pequeñas en las Cubiertas de Poleas estén arriba.**

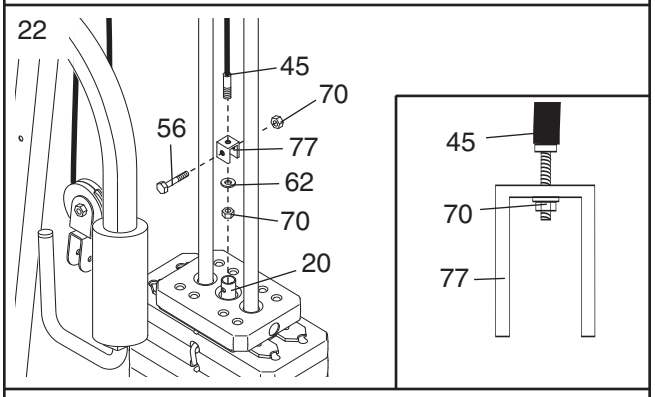


21. Envuelva el Cable Superior (45) sobre una Polea de 90mm (38). Conecte la Polea dentro del Marco Superior (8) con un Perno de M10 x 68mm (59), dos Arandelas de M10 (26), dos Espaciadores de 13mm (34), y una Contratuerca de Nylon de M10 (71).

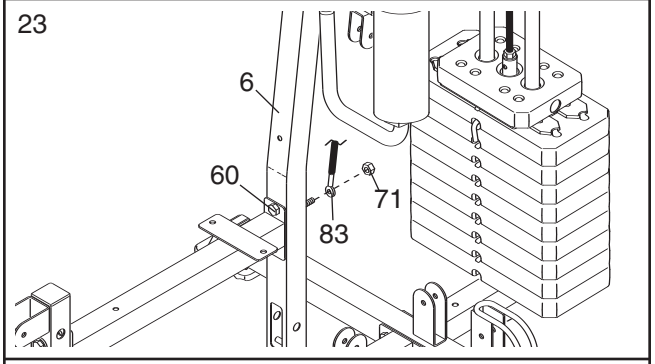


22. Conecte el Cable Superior (45) al Sujetador en "U" (77) con una Arandela de M8 (62) y una Contratuerca de Nylon de M8 (70). **No apriete completamente la Contratuerca; debería estar apretada de manera tal que sólo dos hilos del Cable se vean al otro lado de la Contratuerca, como se muestra en el dibujo interior.**

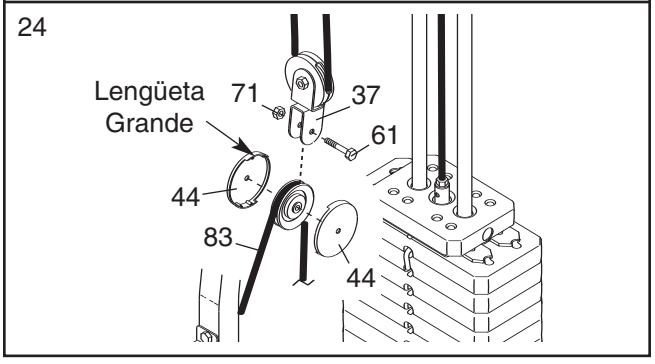
    Conecte el Sujetador en "U" (77) al Tubo de Pesas (20) con un Perno de M8 x 43mm (56) y una Contratuerca de Nylon de M8 (70). **No sobre aprete la Contratuerca de Nylon; el Tubo de Pesas debe poder pivotar facilmente.**



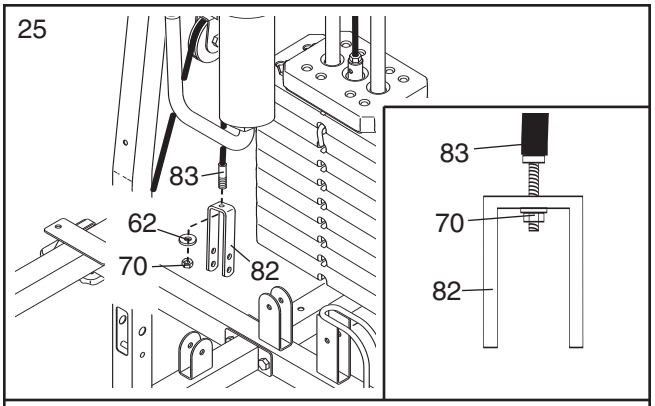
23. **Localice el Cable Corto (83).** Saque la Contratuerca de Nylon de M10 (71) del Perno indicado de M10 x 77mm (60). Una el Cable con el Perno con la Contratuerca de Nylon.



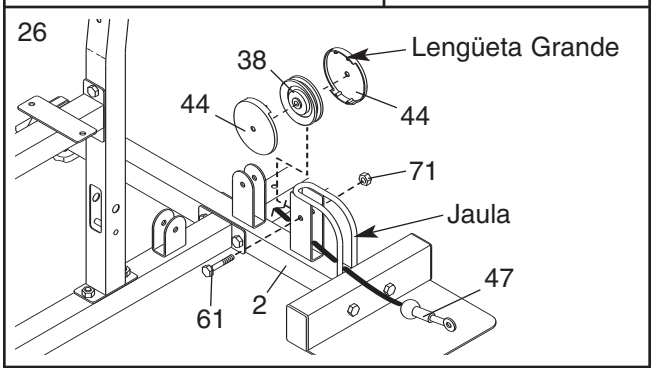
24. Envuelva el Cable Corto (83) sobre una Polea de 90mm (38). Conecte la Polea y un par de Cubiertas de las Poleas (44) al Sujetador en "U" Doble (37) con un Perno de M10 x 53mm (61) y una Contratuerca de Nylon de M10 (71). **Asegürese que las lengüetas grandes estén arriba.**



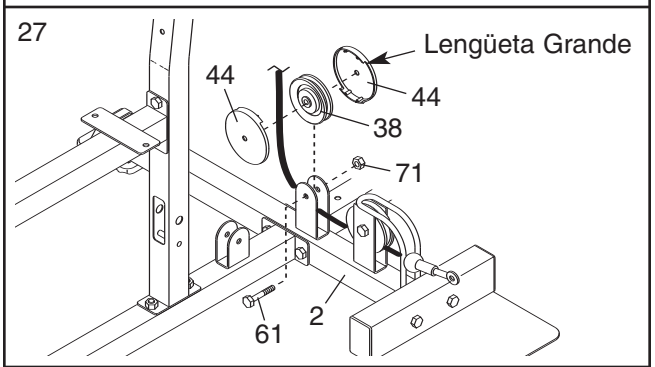
25. Conecte el Cable Corto (83) al Sujetador en “U” Grande (82) con una Arandela de M8 (62) y un Contratuerca de Nylon de M8 (70). **No apriete completamente la Contratuerca; se debe enroscar solo dos vueltas al extremo del Cable, como se muestra en el dibujo del recuadro.**



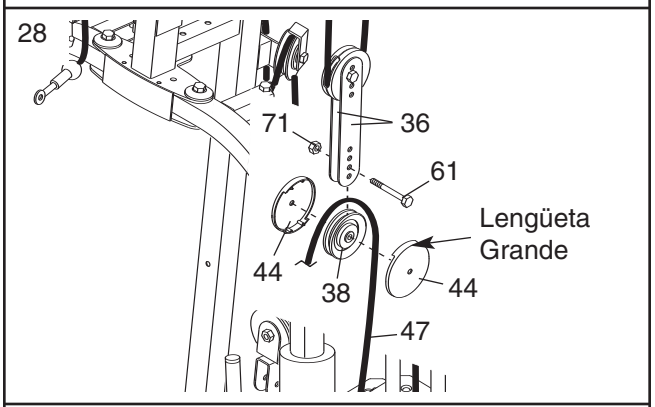
26. **Localice el Cable Inferior (47).** Dirija el Cable a través de la jaula y por debajo un Polea de 90mm (38). Una la Polea y un par de Cubiertas de Polea (44) dentro del pasador indicado sobre la Base Central (2) con un Perno de M10 x 53mm (61) y una Contratuerca de Nylon de M10 (71). **Asegúrese que las lengüetas grandes sobre las Cubiertas de la Polea estén arriba.**



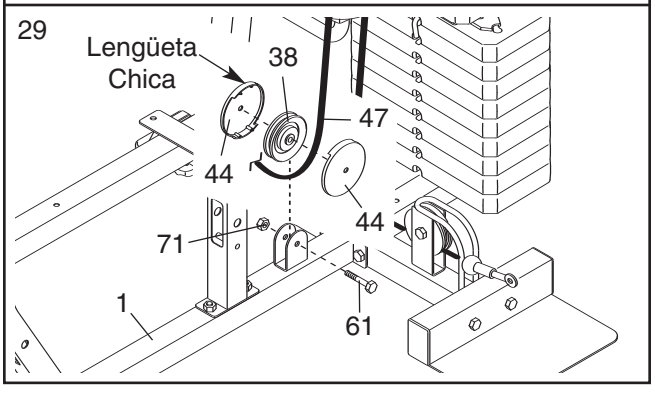
27. Envuelva el Cable por debajo de un Polea de 90mm (38). Una la Polea con un par de Cubiertas de Polea (44) dentro de el pasador indicado sobre la Base Central (2) con un Perno de M10 x 53mm (61) y una Contratuerca de Nylon de M10 (71). **Asegúrese que las lengüetas grandes sobre las Cubiertas de la Polea estén arriba.**



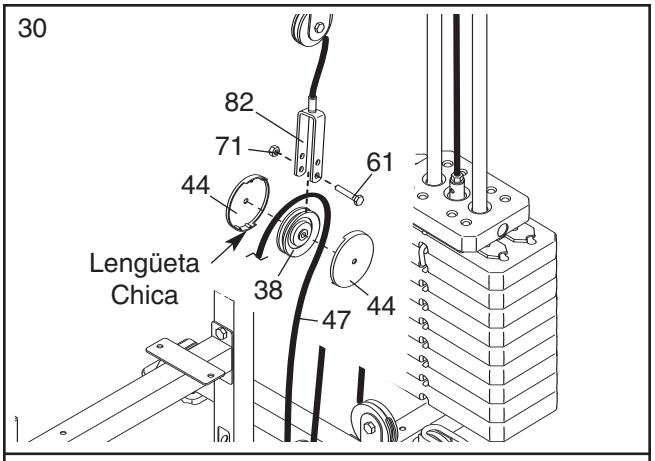
28. Guíe el Cable Inferior (47) sobre una Polea de 90mm (38). Conecte la Polea y un par de Cubiertas de las Poleas (44) al segundo juego de orificios desde abajo de las dos Placas de las Poleas (36) con un Perno de M10 x 53mm (61) y una Contratuerca de Nylon de M10 (71). **Asegúrese que las lengüetas grandes sobre las Cubiertas de la Polea estén arriba.**



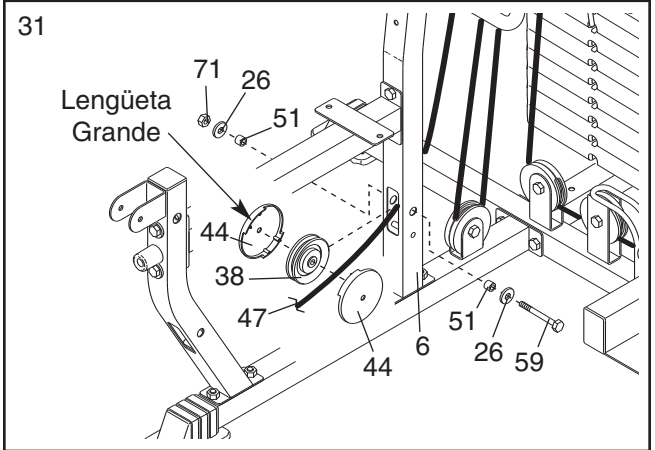
29. Envuelva el Cable Inferior (47) debajo de una Polea de 90mm (38). Una la Polea y un par de Cubiertas de Polea (44) dentro del pasador indicado sobre la Base Delantera (1) con un Perno de M10 x 53mm (61) y una Contratuerca de Nylon de M10 (71). **Asegúrese que las lengüetas pequeñas sobre las Cubiertas de Poleas estén arriba.**



30. Guíe el Cable Inferior (47) sobre una Polea de 90mm (38). Una la Polea y un par de Cubiertas de Polea (44) al Sujetador en “U” Grande (82) con un Perno de M10 x 53mm y una Contratuerca de Nylon de M10 (71). **Asegúrese que las lengüetas pequeñas sobre las Cubiertas de Poleas estén en la parte de abajo.**

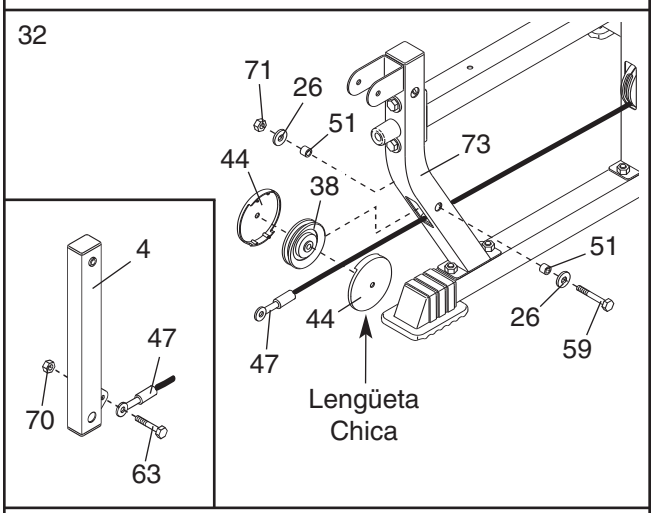


31. Guíe el Cable Inferior (47) debajo de una Polea de 90mm (38). Una la Polea y un par de Cubiertas de Polea (44) dentro del Montante Vertical Delantero (6) con un Perno de M10 x 68mm (59), dos Arandelas de M10 (26), dos Espaciadores de 8mm (51), y una Contratuerca de Nylon de M10 (71). **Asegúrese que las lengüetas grandes en las Cubiertas de la Polea estén orientadas de la manera que se muestra.**



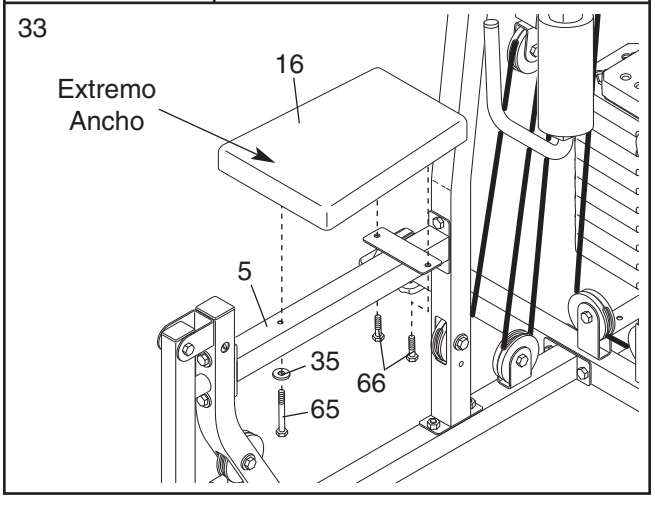
32. Dirija el Cable Inferior (47) a través del Montante Vertical del Asiento (73) y por debajo de una Polea de 90mm (38). Una la Polea y un par de Cubiertas de Polea (44) dentro del Montante Vertical del Asiento con un Perno de M10 x 68mm (59), dos Arandelas de M10 (26), dos Espaciadores de 8mm (51), y una Contratuerca de Nylon de M10 (71). **Asegúrese que las lengüetas pequeñas estén en la parte de abajo.**

   Vea el dibujo interior. Una el extremo del Cable Inferior (47) a la Palanca para las Piernas (4) con un Perno de Hombro de M8 x 27mm (63) y una Contratuerca de Nylon de M8 (70).

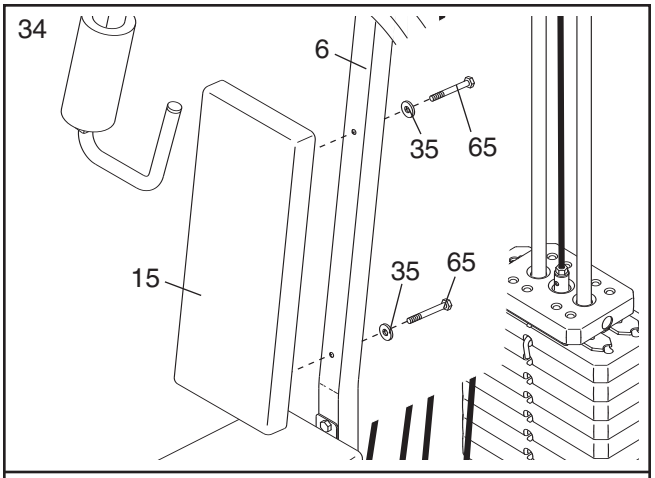


MONTAJE DEL ASIENTO

33. Oriente el Asiento (16) como se muestra. Una el Asiento con el Marco del Asiento (5) con un Tornillo de M6 x 65mm (65), una Arandela de M6 (35), y dos Tornillos de M6 x 15mm (66).

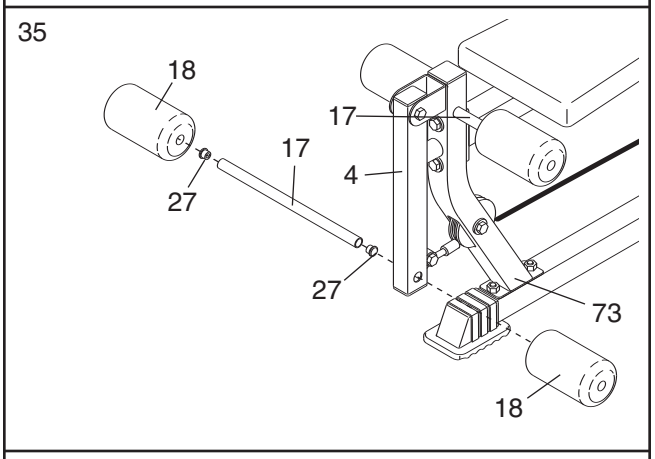


34. Conecte el Respaldo (15) al Montante Vertical Delantero (6) con dos Tornillos de M6 x 65mm (65) y dos Arandelas de M6 (35).

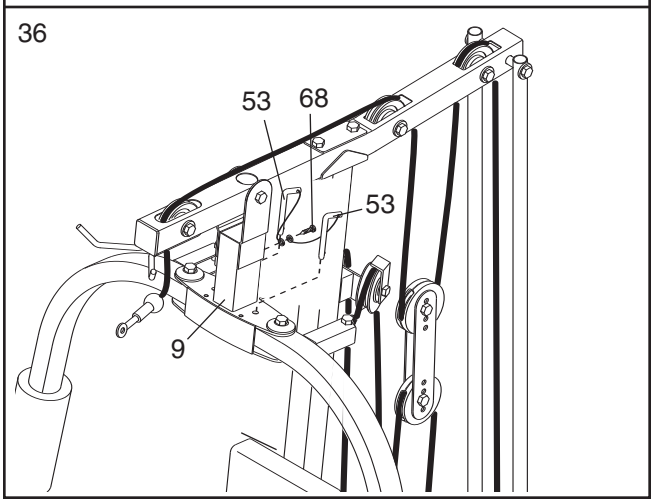


35. Presione dos Tapas Interiores Redondas de 19mm (27) en los extremos del Tubo de la Almohadilla (17). Deslice el Tubo de la Almohadilla mediante el orificio en la Palanca para las Piernas (4). Deslice dos Almohadillas de Espuma (18) en los extremos del Tubo de la Almohadilla.

Repita este paso con el otro Tubo de la Almohadilla (17) y el Montante Vertical del Asiento (73).



36. Inserte los dos Pasadores de Seguridad (53) en el Marco de la Mariposa (9). Una la atadura de seguridad sobre los Pasadores al Marco de Mariposa con un Tornillo de M4 x 12mm (68).



37. Asegúrese de que todas las piezas estén ajustados apropiadamente. El uso de todas las piezas restantes se explicará en la sección de AJUSTE, en la próxima página.

Antes de usar el sistema de entrenamiento, jale cada cable algunas veces para asegurarse que los cables se mueven suavemente sobre las poleas. Si alguno de los cables no se mueve suavemente, encuentre y corrija el problema. **IMPORTANTE: Si los cables no están instalados adecuadamente, pueden dañarse cuando sea usado un gran peso. Ver DIAGRAMA DE CABLES en el página 17 de este manual para la apropiada colocación de los cables. Si hay cualquier aflojamiento en los cables, necesitará quitarlos para ajustarlos; ver AJUSTAR LOS CABLES en la página 16.**

AJUSTE

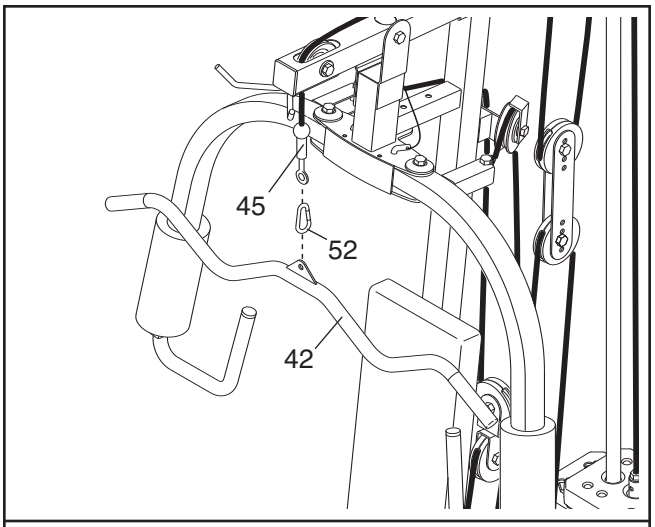
Esta sección explica como ajustar el sistema de entrenamiento. Vea las GUÍAS DE EJERCIO en la página 18 para ver información importante sobre como obtener el máximo beneficio de su programa de ejercicio. También, refiérase a la guía de ejercicio que acompaña este manual para ver la forma correcta de cada ejercicio.

Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas cada vez que usted use el sistema de entrenamiento. Reemplace cualquier pieza desgastada inmediatamente. El sistema de entrenamiento se puede limpiar con una tela húmeda y detergente no abrasivo. No use solventes.

AGREGANDO LOS ACCESORIOS A LA ESTACIÓN DE POLEA

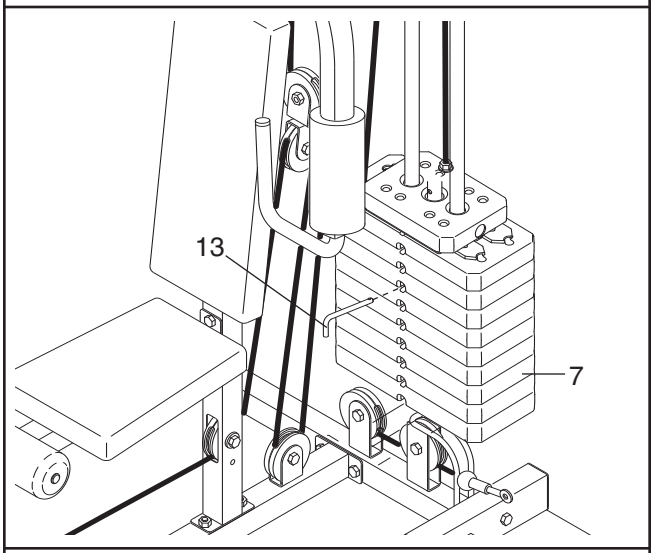
Sujete la Barra Lateral (42) al Cable Superior (45) con un Sujetador de Cable (52). Para algunos ejercicios, la Cadena (que no se muestra) debe colocarse entre la Barra Horizontal y el Cable Superior con dos Sujetadores de Cable. **Ajuste el largo de la Cadena entre la Barra Horizontal y el Cable Superior para que la Barra Horizontal se encuentre en la posición correcta para el ejercicio que se va a realizar.**

El Manubrio (no se muestra aquí) puede armarse de la misma manera. Los accesorios pueden unirse al Cable Inferior (no se muestra aquí) de la misma manera.



COMO CAMBIAR EL AJUSTE DE PESAS

Para cambiar el ajuste del peso de la pila de pesas, coloque el Pasador de Pesas (13) bajo la Pesa (7) deseado. Asegúrese de insertar el Pasador de las Pesas hasta que el extremo curvo esté tocando las Pesas, y luego gire el extremo curvo hacia abajo. El ajuste de peso de la pila de pesas se puede cambiar de 6 libras a 118,5 libras en incrementos de 12,5 libras. **Nota: Debido a los cables y poleas, la cantidad real de resistencia en cada estación de ejercicio puede variar de la colocación de las pesas. Use el TABLA DE RESISTENCIA DE LAS PESAS en la página 16 para encontrar la cantidad real de resistencia en cada estación de pesas.**

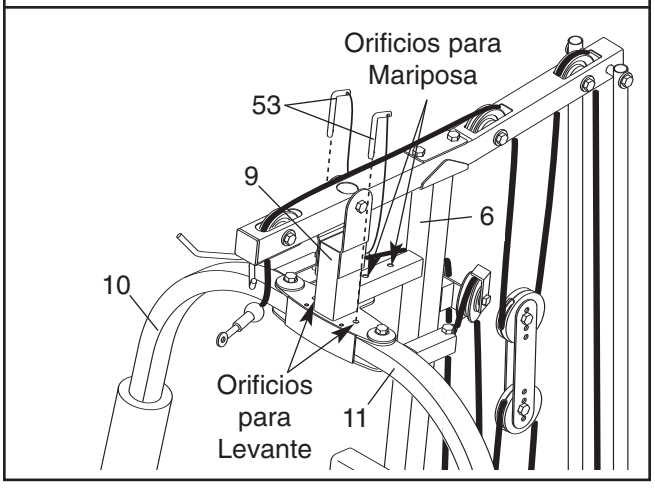


CÓMO CONVERTIR LOS BRAZOS DE MARIPOSA

Para usar los Brazos de Mariposa (10, 11) como brazos de mariposa, inserte los Pasadores de Seguridad (53) en los orificios para mariposa en el Montante Vertical Delantero (6).

Para usar los Brazos de Mariposa (10, 11) como brazos de levante, inserte los Pasadores de Seguridad (53) en los orificios para levante en el Marco de Mariposa (9).

Asegúrese que los Pasadores de Seguridad (53) queden completamente insertados en el mismo juego de orificios antes de hacer cualquier tipo de ejercicio.



ASEGURANDO LA PILA DE PESAS

Para prevenir que un usuario que no esté autorizado use el sistema de entrenamiento, inserte la Bara de Seguridad (80) dentro del orificio indicado en una de las Guías de Pesas (31) y asegure la Barra de Seguridad con un Seguro (79).

Quite el Seguro (79) y la Barra de Segridad (80) para usar el sistema de entrenamiento otra vez.

AJUSTAR LOS CABLES

El cable entretejido, que es el tipo de cable usado en el sistema de entrenamiento, puede alargarse ligeramente la primera vez que se usa. Si se aflojara a causa de este estiramiento, antes de sentir resistencia, entonces los cables deberán ser apretados.

Se puede quitar aflojamiento en los cables moviendo una Polea de 90mm (que no se muestra) y un par de Cubiertas de las Poleas (44) a un juego de orificios mas cercano a las Placas de las Poleas (36). Quite la Contratuerca de Nylon de M10 (71) y el Perno de M10 x 52mm (61) de la Polea, las Cubiertas de las Poleas, y las Placas de las Poleas. Vuelva a conectar la Polea y las Cubiertas de las Poleas al nuevo juego de orificios en las Placas de las Poleas con el Perno y la Contratuerca de Nylon.

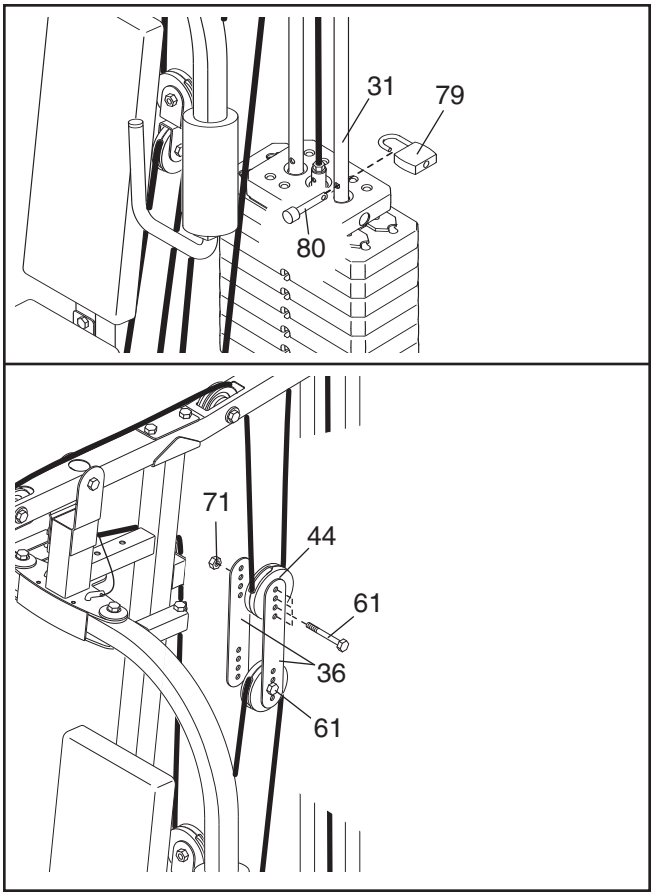


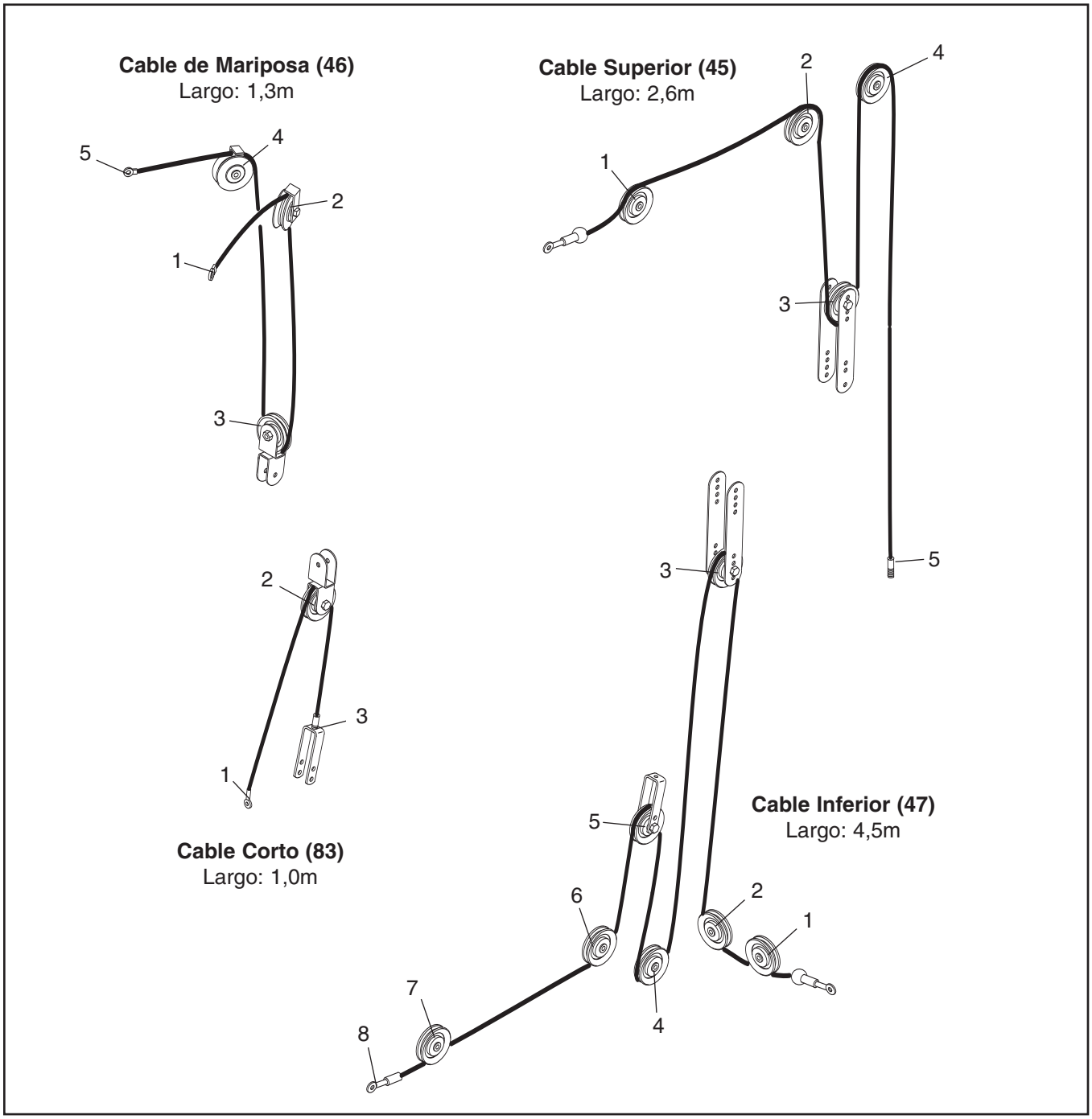
TABLA DE RESISTENCIA DE PESO

Esta gráfica de abajo muestra aproximadamente la resistencia de las pesas en cada estación. “Superior” se refiere a la pesa superior de 6 libras. Los otros números se refieren a las pesas de 12,5 libras. La resistencia del brazo de mariposa que está enlistada es la resistencia de cada brazo de mariposa. **Nota: La resistencia actual en cada estación puede variar de acuerdo a la fricción entre los cables, poleas, y porta pesa.** Nota: 1 lb. = ,454 kg

PESAS	POLEA SUPERIOR (lbs.)	BRAZO DE PRENSA (lbs.)	BRAZO DE MARIPOSA (lbs.)	PALANCA PIERNA (lbs.)	POLEA INFERIOR (lbs.)
Superior	15	22	18	22	7
1	30	35	31	34	30
2	44	52	44	45	42
3	61	66	60	59	59
4	76	89	75	72	73
5	91	97	82	85	87
6	106	114	97	98	101
7	121	129	109	111	115
8	136	143	124	126	130
9	151	158	135	139	145

DIAGRAMA DE CABLES

Abajo, el diagrama de cables muestra la manera apropiada de colocar el Cable de Mariposa (46), el Cable Superior (45) el Cable Inferior (47) y el Cable Corto (83). Use el diagrama para estar seguro que los dos cables han sido colocados correctamente. Si los cables no han sido correctamente colocados, el sistema de entrenamiento no funcionará apropiadamente y podría dañarse. Los números muestran la ruta correcta para cada cable. **Asegúrese de que los trampas de cable no toquen o junten los cables.**



GUÍAS DE EJERCICIO

LOS CUATRO TIPOS BÁSICOS DE EJERCICIOS

Constructor de Músculos
Para aumentar el tamaño y la fuerza de sus músculos, empujelos cerca a su capacidad máxima. Sus músculos continuamente se adaptarán a medida que usted aumente la intensidad de sus ejercicios progresivamente. Usted puede ajustar el nivel de intensidad de un ejercicio individual de dos maneras:
- cambiando la cantidad de peso que se usa
- cambiando el número de repeticiones o de series realizados. (Una "repetición" es un ciclo completo de un ejercicio, como una sentadilla. Un "juego" es una serie de repeticiones realizadas consecutivamente.)

La cantidad apropiada de peso para cada ejercicio depende individualmente del usuario. Es por su decisión calibrar sus límites. Seleccione la cantidad de peso que usted piense es adecuada para usted. Empiece con 3 series de 8 repeticiones por cada ejercicio que realice. Descanse por tres minutos después de cada juego. Cuando usted pueda completar 3 series de 12 repeticiones sin dificultad, incremente la cantidad de peso.

Tono
Usted puede entonar sus músculos empujándolos a un porcentaje moderado de su capacidad. Seleccione una cantidad moderada de peso e incremente el número de repeticiones en cada juego. Complete tantos series de 15 o 20 repeticiones como sean posibles sin que lleguen a ser incómodos. Descanse por 1 minuto después de cada juego. Trabaje sus músculos completando más series en vez de usar una mayor cantidad de pesa.

Perder Peso
Para perder peso use una menor cantidad de peso e incremente el número de repeticiones en cada juego. Ejercite por 20 o 30 minutos, descansando por un máximo de 30 segundos entre series.

Entrenar Con Variedad
Entrenar con variedad es una manera eficaz de obtener un programa de bienestar bien balanceado. Un ejemplo de un programa con balance es:
- Planear entrenamientos de pesas el Lunes, Miércoles, y Viernes.
- Planear 20 a 30 minutos de ejercicio aeróbico, como andando en bicicleta, corriendo o nadando el Martes y el Jueves.
- Descanse de ambos ejercicios de pesas y ejercicios aeróbicos por lo menos un día completo cada semana para darle a su cuerpo tiempo para regenerarse.

La combinación de ejercicio con pesas y ejercicio aeróbico puede remodelar y fortalecer su cuerpo más desarrollar su corazón y pulmones.

COMO PERSONALIZAR SU PROGRAMA DE EJERCICIO

Determinando la cantidad de tiempo exacto para cada entrenamiento, como también el número de repeticiones o la serie completada, es una decisión individual. Es muy importante evitar sobre pasarse durante los primeros meses de su programa de ejercicio. Usted debe progresar a su propio paso y sea sensible a las necesidades de su cuerpo. Si usted experimenta dolor o mareos a cualquier hora mientras hace ejercicio pare inmediatamente y empiece a enfriarse. Encuentre qué está incorrecto antes de continuar. Recuerde que el descanso adecuado y la dieta apropiada son factores importantes en cualquier programa de ejercicio.

CALENTAMIENTO

Empiece cada entrenamiento con 5 o 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. El calentamiento prepara su cuerpo para el ejercicio incrementando la circulación, llevando más oxígeno a los músculos y elevando la temperatura del cuerpo.

ENTRENAMIENTO

Cada entrenamiento debe incluir de 6 a 10 ejercicios diferentes. Seleccione ejercicios para cada grupo mayor de músculos, haciendo énfasis en áreas que usted quiere desarrollar más. Para balancear y variar sus entrenamientos, varíe los ejercicios de entrenamiento en entrenamiento.

Programe sus entrenamientos a una hora durante el día que usted tiene el nivel de energía más altos. Cada entrenamiento debe seguir por lo menos un día de descanso. Una vez que usted encuentre un horario adecuado para usted, manténgalo.

FORMAS DE EJERCICIO

Manteniendo la forma apropiada es una parte esencial de un programa de ejercicio eficaz. Esto requiere moverse a través del alcance de moción completo para cada ejercicio y mover solamente las partes apropiadas del cuerpo. El hacer ejercicios de una manera sin control le dejará sintiéndose agotado. En la guía de ejercicios que acompaña este manual usted encontrará fotografías mostrando la forma correcta para varios ejercicios, y una lista de los músculos

afectados. Refiérase a la tabla de músculos para encontrar los nombres de los músculos.

Las repeticiones en cada serie se debe desempeñar suavemente y sin pausa. La etapa de esfuerzo de cada repetición debe durar como la mitad del tiempo que la etapa del regreso. El respirar apropiadamente es importante. Exhale durante la etapa de esfuerzo de cada repetición e inhale durante la etapa de regreso. Nunca retenga la respiración.

Usted debe descansar por un período de tiempo pequeño después de cada serie. Los períodos de descanso ideal son:

- Descanse tres minutos después de cada serie para un entrenamiento para hacer músculo.
- Descanse un minuto después de cada serie para un entrenamiento para entonar.
- Descanse 30 segundos después de cada serie para un entrenamiento para perder peso.

Planee usar las primeras dos semanas familiarizándose con el equipo y aprendiendo la forma apropiada para cada ejercicio.

ENFRIAMIENTO

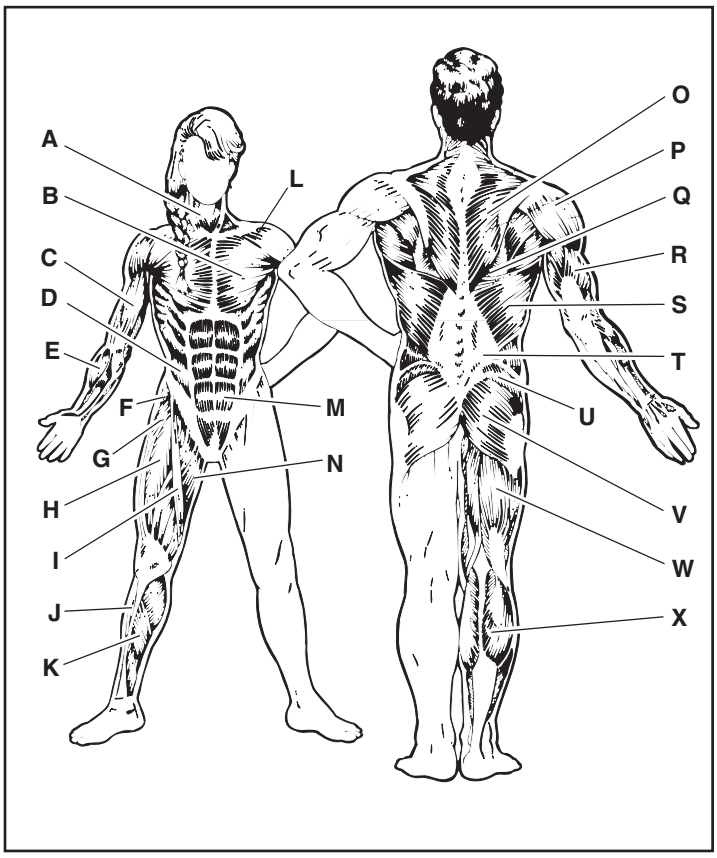
Termine cada entrenamiento con cinco o diez minutos de estiramiento. Incluya estiramientos para ambos brazos y piernas. Muévase lentamente mientras se estira, y mantengase quieto. Comience cada estiramiento gradualmente sin esfuerzo y alcance solo hasta que usted pueda sin forzarse. El estirarse al final de cada entrenamiento es una manera eficaz para aumentar la flexibilidad.

MANTÉNGASE MOTIVADO

Para motivarse, lleve un recordó de cada entrenamiento. Haga una lista con la fecha, ejercicios relazados, resistencia seleccionada y número de repeticiones y juegas completados. Registre su peso y las medidas de su cuerpo al final de cada mes. La llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada uno de los días de su vida.

TABLA DE MUSCULOSOS

A. Esternomastoideo (cuello)
B. Pectoral Mayor (pecho)
C. Bíceps (parte de enfrente del brazo)
D. Oblicuos (cintura)
E. Braquioradiales (antebrazo)
F. Flexores de la Cadera (parte superior del muslo)
G. Abductor (parte externa del muslo)
H. Cuadríceps (parte frontal del muslo)
I. Sartorio (parte frontal del muslo)
J. Tibial Anterior (parte frontal de la pantorrilla)
K. Sóleo (Parte frontal de la pantorrilla)
L. Deltoideo Anterior (hombro)
M. Recto Abdominal (estómago)
N. Aductor (parte interna del muslo)
O. Trapecio (parte superior de la espalda)
P. Romboide (parte superior de la espalda)
Q. Deltoideo Posterior (hombro)
R. Tríceps (parte posterior del brazo)
S. Dorsal Ancho (parte media de la espalda)
T. Erector Espinal (parte baja de la espalda)
U. Glúteo Mediano (cadera)
V. Glúteo Mayor (asentaderas)
W. Bíceps Femoral (parte posterior de pierna)
X. Gastronemio (parte posterior de la pantorrilla)



COMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

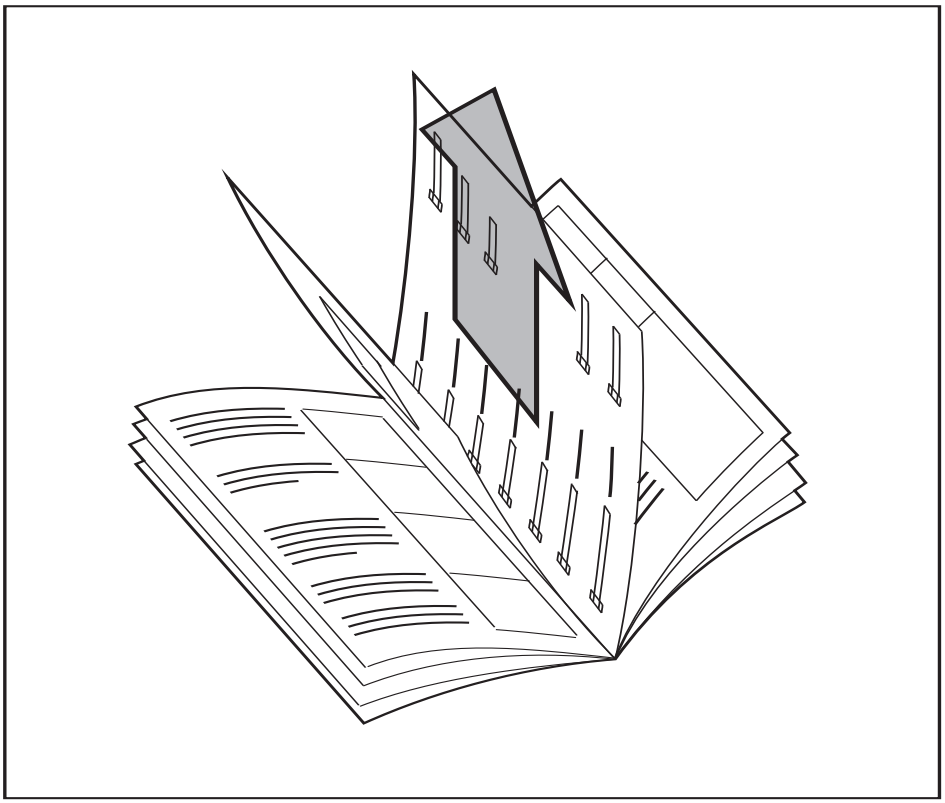
Para pedir piezas de repuesto, pongase en contacto con la tienda donde compró su equipo. Cuando vaya a ordenar piezas, por favor esté preparado para la siguiente información:

- el NUMERO DE MODELO del producto (WEEVSY10230)
- el NOMBRE del producto (WEIDER® 8970 sistema de entrenamiento)
- el NUMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de este manual)
- el NUMERO y LA DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS en el centro de esta manual).

Núm. de Parte 201404 R1003A
Impreso en China © 2003 ICON Health & Fitness, Inc.

RETIRE DEL MANUAL ESTA TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS. GUARDE ESTA TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS PARA REFERENCIA EN LA FUTURA.

Esta tabla se provee para ayudarle a usted a identificar las piezas pequeñas que se usan en el montaje. El número en paréntesis debajo de cada pieza, se refiere al número clave de cada pieza, de la LISTA DE PIEZAS en el centro de esta manual. **Importante: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una pieza no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**



Nota: El montaje está dividido en cuatro pasos: 1) montaje del marco, 2) montaje del brazo, 3) montaje de cable, y 4) montaje del asiento. El equipo para cada paso está empacado por separado. Espere hasta que comience cada etapa del montaje para abrir la bolsa de las piezas marcadas para esa etapa del montaje.

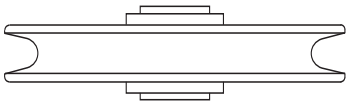
LISTA DE PIEZAS—Núm. de Modelo WEEVSY10230 R1003A

Núm.	Ctd.	Descripción
1	1	Base Delantera
2	1	Base Central
3	1	Base Trasera
4	1	Palanca para las Piernas
5	1	Marco del Asiento
6	1	Montante Vertical Delantero
7	9	Pesa
8	1	Marco Superior
9	1	Marco de Mariposa
10	1	Brazo de Mariposa Izquierdo
11	1	Brazo de Mariposa Derecho
12	2	Manubrio de Mariposa
13	1	Pasador de Pesas
14	1	Parachoques del Tubo de Pesas
15	1	Respaldo
16	1	Asiento
17	2	Tubo de la Almohadilla
18	4	Almohadilla de Espuma
19	2	Almohadilla de Espuma (Grande)
20	1	Tubo de Pesas
21	1	Placa de Soporte de 90mm
22	4	Tapa Interna Cuadrada de 50mm
23	4	Tapa Interna de 40mm x 50mm
24	2	Tapa Interna Redonda de 31mm
25	1	Parachoques
26	23	Arandela de M10
27	4	Tapa Interna Redonda de 19mm
28	3	Tapa de la Base
29	2	Tapa Interna de 50mm x 75mm
30	1	Pesa Superior
31	2	Guía de Pesas
32	2	Parachoques de Pesas
33	1	Manubrio
34	6	Espaciador de 13mm
35	3	Arandela de M6
36	2	Placa de la Polea
37	1	Sujetador en “U” Doble
38	13	Polea de 90mm
39	2	Polea en “V”
40	2	Trampa del Cable Largo
41	1	Tapa Interna Cuadrada de 38mm
42	1	Barra Lateral
43	2	Mango
44	20	Cubierta de la Polea
45	1	Cable Superior
46	1	Cable de Mariposa
47	1	Cable Inferior
48	2	Sujetador de Pivote
49	1	Cadena
50	2	Perno Hexagonal de M10 x 80mm
51	4	Espaciador de 8mm
52	2	Sujetador de Cable
53	2	Pasador de Seguridad
54	4	Tapa de Mariposa
55	4	Arandela Plástica
56	1	Perno de M8 x 43mm
57	6	Perno de Porte de M10 x 65mm
58	7	Perno de M10 x 70mm
59	5	Perno de M10 x 68mm
60	2	Perno de M10 x 77mm
61	10	Perno de M10 x 53mm
62	6	Arandela de M8
63	3	Perno de Hombro de M8 x 27mm
64	4	Perno Hexagonal de M8 x 15mm
65	3	Tornillo de M6 x 65mm
66	2	Tornillo de M6 x 15mm
67	2	Perno de M10 x 155mm
68	1	Tornillo de M4 x 12mm
69	2	Perno de M10 x 57mm
70	6	Contratuerca de Nylon de M8
71	37	Contratuerca de Nylon de M10
72	7	Tornillo de M4 x 20mm
73	1	Montante Vertical del Asiento
74	1	Placa para los Pies
75	7	Arandela de M5
76	2	Manubrio de Espuma
77	1	Sujetador en “U”
78	2	Espaciador de 19mm
79	1	Seguridad
80	1	Barra de Seguridad
81	1	Perno de M10 x 65mm
82	1	Sujetador en “U” Grande
83	1	Cable Corto
#	1	Manual del Usuario
#	1	Guía de Ejercicio
#	1	Paquete de Grasa
#	1	Llave “L”

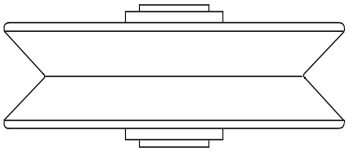
Nota: “#” indica una parte no ilustrada. Las especificasiones están sujetas a cambios sin previo aviso.

TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS —Núm. de Modelo WEEVSY10230

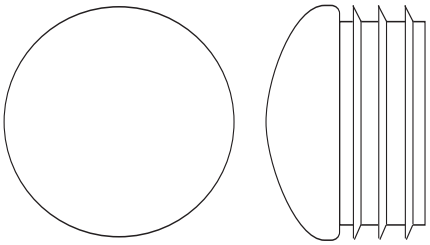
R1003A



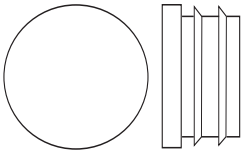
Polea de 90mm (38)
(No se muestra en escala))



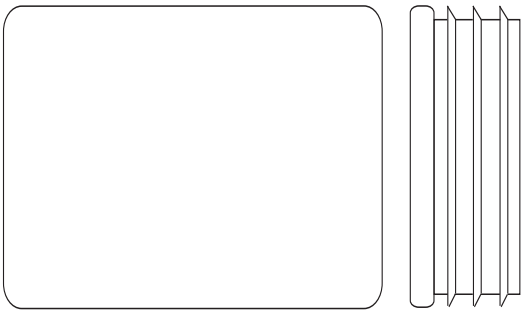
Polea en “V” (39)
(No se muestra en escala)



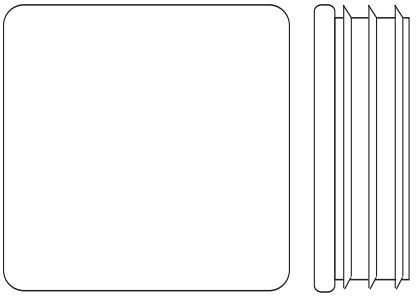
Tapa Interna Redonda de 31mm (24)



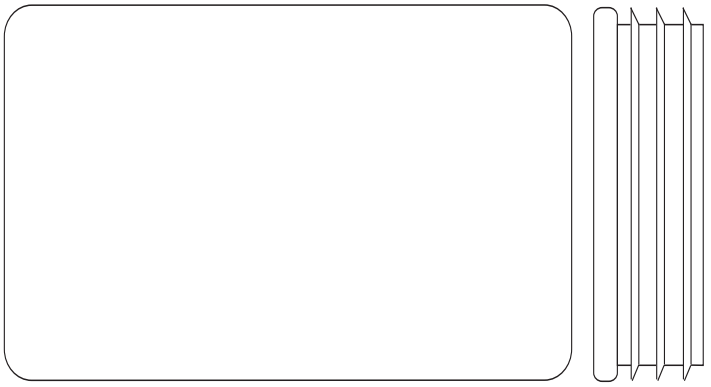
Tapa Interna Redonda de 19mm (27)



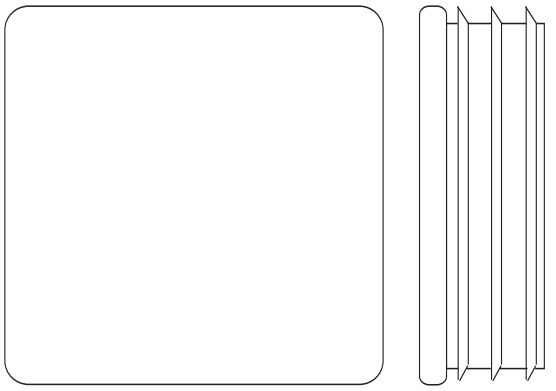
Tapa Interna de 40mm x 50mm (23)



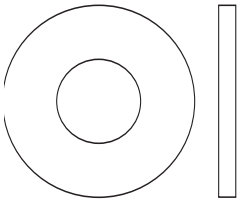
Tapa Interna Cuadrada de 38mm (41)



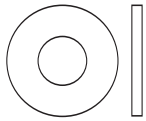
Tapa Interna de 50mm x 75mm (29)



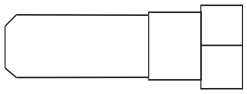
Tapa Interna Cuadrada de 50mm (22)



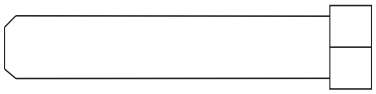
Arandela de M10 (26)



Arandela de M6 (35)

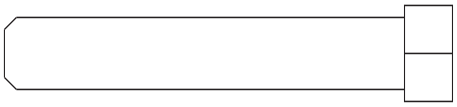


Perno de Hombro
de M8 x 27mm (63)

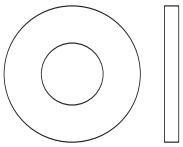


Perno de M8 x 43mm (56)

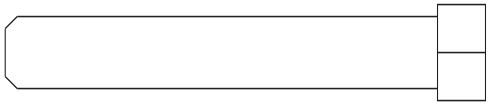
Arandela de M5 (75)



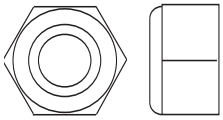
Perno de M10 x 53mm (61)



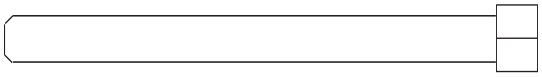
Arandela de M8 (62)



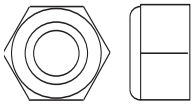
Perno de M10 x 57mm (69)



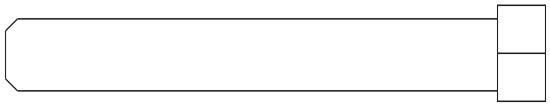
Contratuerca de Nylon M10 (71)



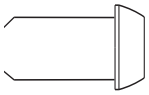
Tornillo de M6 x 65mm (65)



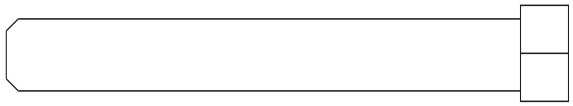
Contratuerca de Nylon M8 (70)



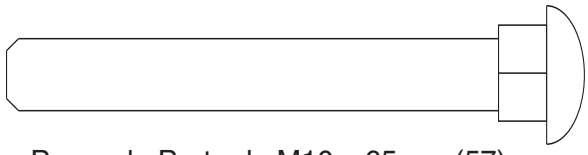
Perno de M10 x 65mm (81)



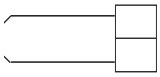
Perno Hexagonal de M8 x 15mm (64)



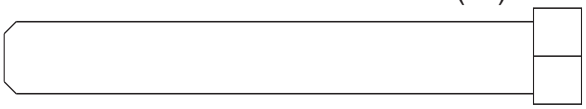
Perno de M10 x 68mm (59)



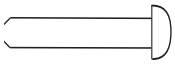
Perno de Porte de M10 x 65mm (57)



Tornillo de M6 x 15mm (66)

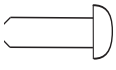


Perno de M10 x 70mm (58)

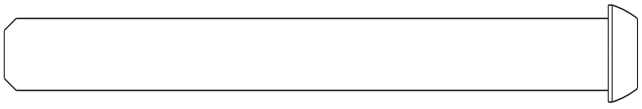


Tornillo de M4 x 20mm (72)

Perno de M10 x 77mm (60)



Tornillo de
M4 x 12mm (68)

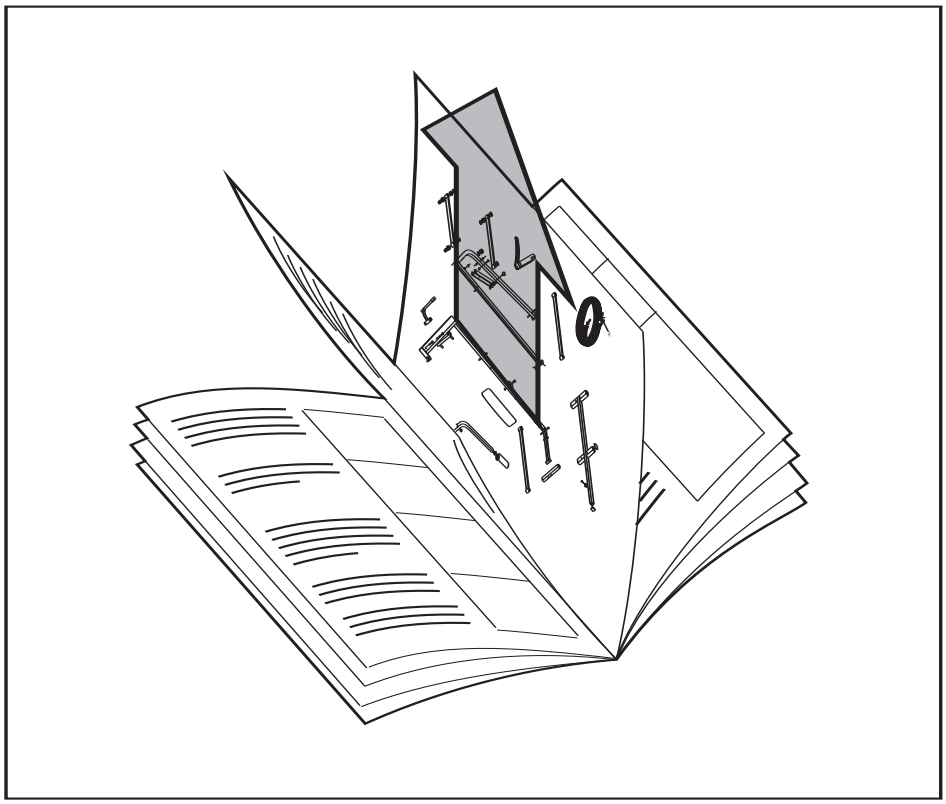


Perno Hexagonal de M10 x 80mm (50)

Perno de M10 x 155mm (67)

RETIRE DEL MANUAL ESTA LISTA DE PIEZAS/ DIBUJO DE LAS PIEZAS.

GUARDE ESTA LISTA DE PIEZAS/
DIBUJO DE LAS PIEZAS PARA REFERENCIA EN LA FUTURA.



DIBUJO DE LAS PIEZAS–Núm. de Modelo WEEVSY10230 R1003A